

11/1(土)~11/15(土)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

1日(土) ★ ホッケの塩焼き ★ ワンタンと春雨の中華煮込 ★ なすの揚げ浸し ★ 竹輪の煮物 ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.1g 648kcal	2日(日) <div>休</div>	3日(月) ★ メバルの煮付 ★ 白菜と肉団子の中華風旨煮 ★ 煮なます ★ テンゲン菜としらすの炒め物 ★ 蓮根の土佐煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	4日(火) ★ 豚しゃぶ ★ アジフライ ★ ウィナーのケチャップ炒め ★ アスパラとしめじの和え物 ★ 茄子の揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.3g 639kcal	5日(水) ★ カレイの葱ソース ★ ビーフンと挽肉の炒め物 ★ ひじきの煮物 ★ 絹さやのカニ和え ★ 五目豆の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 638kcal	6日(木) ★ 酢豚 ★ エビカツ ★ もやしとベーコンの炒め物 ★ 金平牛蒡 ★ 竹輪のたらこ和え ★ 白飯 塩分 3.2g 640kcal
7日(金) ★ 焼肉 ★ 白身フライ ★ ほうれん草の白和え ★ 切干大根の煮物 ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	8日(土) ★ すき焼き風煮物 ★ 鮭の塩焼き ★ れんこんの金平 ★ インゲンのお浸し ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 618kcal	9日(日) <div>休</div>	10日(月) ★ ハンバーグ ★ スパゲティ ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ ブロッコリーの和え物 ★ スナックエンドウの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.3g 640kcal	11日(火) ★ 鰻の南蛮漬 ★ 野菜の卵とじ ★ インゲンと厚揚げの旨煮 ★ コンニャクのピリ辛煮 ★ ツナときゅうりの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 634kcal	12日(水) ★ かぶと里芋のそぼろあん ★ メバルの煮付 ★ 法蓮草のお浸し ★ がんもの煮付 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.5g 602kcal
13日(木) ★ 鶏の唐揚げ ★ 八宝菜 ★ ぜんまいの煮付 ★ 竹輪の胡麻和え ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 623kcal	14日(金) ★ 卵の花 ★ 串カツ ★ ベーコンとれんこんの炒り煮 ★ 小松菜の和え物 ★ 中華春雨 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal	15日(土) ★ 焼きビーフン ★ 鯖の塩焼き ★ カブの柚子酢漬け ★ さつま芋と切昆布の煮物 ★ 絹さやのお浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 620kcal			

※お願い

- ・食品衛生上、当日午後1時までにお召し上がり下さい
- ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります